Tagebuch

Erfahrungen mit »Die leichte Große Küche«

Ursula Sudeck

ERFAHRUNGEN

mit der

"GRANDE CUISINE MINCEUR"

So tauche ich also ein in die mir viel versprechende Cuisine-Minceur-Lektüre, lese es mehrere Male, wie Michel Guérard empfiehlt. „Durchlaufen Sie es häufig, behandeln Sie es wie einen Freund, und die Cuisine wird bald nicht mehr geheimnisvoll sein."

Das Resultat: Aufgeschlossene und ernährungsbewußte Leute werden diese Küche schätzen. Es ist keine trostlose Diät- und Schonkost. Die Tischsitten und Tafelfreuden leiden nicht unter der kalorienkontrollierten Küche. Im Gegenteil: Der Gaumen wird verwöhnt, das Auge erfreut, Magen und Kreislauf wohltuend geschont.

Ich möchte den kochenden deutschen Hausfrauen empfehlen, ganz leger im Umgang mit der Vorbereitung und Präsentation zu sein. Steife Förmlichkeit, wenn anspruchsvolle Gäste erwartet

werden, die beklemmende Angst, daß etwas nicht klappt, paßt nicht zu dem Geist dieser Kochkunst.

Es ist geselliger für den Ehemann, für Freunde und Gäste, eine vergnügliche Gastgeberin vor sich zu haben als eine ständig nervös besorgte. Phantasie und Improvisationstalent schließen ja nicht die präzise Vorbereitung aus. - Ich habe mir angewöhnt, einen genauen Zeitplan aufzustellen und mit dem Küchenwecker zu timen. Die Zeit für das „Viertelstündchen" auf dem Diwan ist auch eingeplant.

Übrigens ist der Aufwand für die Einladungen, wenn man vom Arbeitseinsatz der Hausfrau absieht, ökonomisch. Wohl sollen die Lebensmittel und anderen Zutaten immer von bester und frischer Qualität sein, aber es sind nicht die verrücktesten Luxusgüter, nicht Riesenquantitäten.

Ich werde öfter einkaufen müssen. Französische Hausfrauen sind gewöhnt, täglich das Notwendige für die Küche einzukaufen. Es wird ihnen leichter gemacht als deutschen Frauen. Täglich gibt es dort Märkte, viele mit frischen Lebensmitteln aller Art.

Bei uns herrschen oft merkwürdige Vorstellungen

von Küche und Geselligkeit. Die lange Tradition des Kochens und Wirtschaftenkönnens fehlt. Die Möglichkeiten zum Einkauf sind entsprechend.

Küchenutensilien, wie sie beschrieben werden, habe ich zum Teil griffbereit. Manche muß ich noch hinzukaufen. Es gibt inzwischen alle Geräte in der Bundesrepublik. Das ist sehr beruhigend.

Mein kritischer Mann bejaht die „neue Küche", meint aber „viel Lärm um..." und denkt dabei vermutlich an das Chaos in der Küche. Er ist ein Gourmand, er möchte gemütlich speisen. Aber leider wird er nicht schlanker dabei. Nach den ersten neuen Erfahrungen stellen mein Mann und ich den Erfolg fest. Wir fühlen uns unbeschwert; auch am nächsten Morgen.

Nur den Wein lassen wir nicht fort, beschränken uns aber auf zwei Gläser des leichten trockenen französischen. - Wenn man wirklich abnehmen will bei dieser kalorienarmen Kocherei, sollte man auf Alkoholisches ganz verzichten, sagt Michel Guérard. Er komponiert aus Kräutern, die er selbst pflanzt in Eugénie-Les-Bains, ein Getränk, das mit Zitronen- oder Orangensaft aufgefüllt und mit Früchten bereichert wird.

Tief versunken sitze ich über Michel Guérard's Kochbuch. Es fasziniert mich. Und bin neugierig zugleich, ob es nicht doch nur eine „Masche" ist, die morgen wieder vergessen sein wird. Ich habe mir vier Wochen Zeit genommen, um diese Küche zu begreifen und danach zu kochen. Morgen werde ich meine Küchenutensilien inspizieren. 32 verschiedene sind nach Michel Guérard notwendig. 1.TAG

Räume um, stelle fest, daß einiges, trotz meiner reichhaltigen Ausstattung, fehlt. Mountford wundert sich über meine Häuslichkeit. Er hört mich telefonieren, schnappt im Vorübergehen einzelne Begriffe auf.
Er ist offensichtlich beunruhigt, „was für eine Hexenküche wirst Du kochen?"
Der Bedauernswerte, er kennt meine Schwärmerei für etwas Neues. Und wenn es mir gefällt, setze ich es in die Tat um, manchmal sehr gefährlich für den Ehefrieden. 2.TAG

Besuch im Cook-Shop um die Ecke. Der hat ein fabelhaftes Sortiment, kein Nippes, sondern Sinnvolles. Meistens aus Frankreich. Ich sehe mir Bratpfannen, rechteckige französische aus Aluminium an. Sie gefallen mir im Format besser als meine emaillierten deutschen. Die Griffe sind auch praktischer. Die werde ich oft brauchen 3.TAG

für ein Wasserbad im Ofen und als Warmhalter auf dem Herd. Sehe mir Casserolen und gußeiserne Töpfe an. Doch meine eigenen werden reichen. Meine Casserolen sind aus Chromstahl, Michel Guérard bevorzugt dieses Material. Bei einem Kaffee aus einem original französischen Kaffeekocher (der gefiel mir schon immer in Frankreich) suchen wir im Katalog den Couscouscier aus Aluminium aus. Der Name sagt's, man kann Couscous darin kochen und ihn als Dampfkochtopf benutzen. (Hohe Topfform mit durchlochtem Topfeinsatz und Deckel.) Beruhigend zu wissen, daß man alle Küchenutensilien in der BRD kaufen kann.

Einkauf beim Gemüsehändler. Ich lese vom Zettel: eine Handvoll glatter Petersilie.
- „Wofür die langen Stile?" -
- „Die brauche ich für meinen Fond." -
- „Frische Minze und Estragon und Basilikum." -
Ich bin überrascht. Heute sind frische Kräuter da, die ersten im Frühling.
- „100 Gramm Erdbeeren (ich geniere mich noch weniger zu verlangen), eine Handvoll Weintrauben, grüne und blaue. Eine Birne. Eine reife, bitte."

Die Gemüsefamilie amüsiert sich über die kleinen Mengen, denn vorher kaufte ich großzügiger ein.

Eifriges Geplauder inmitten des hochgetürmten vegetabilen Milieus.
Nebenan zu meinem netten Schlachter.
- „Nein, heute kein Fleisch. - " (Der Lammrücken sieht verlockend aus.) Ein Kilogramm Huhn, bitte. Ich weiß, er hat eine Quelle auf dem Lande, und es schmeckt. „Den Schweinsfuß hätte ich gern, können Sie ihn kochen für mich?" Er verspricht mir diese ungewöhnliche Bitte für's nächste Mal.
Kaufe eine große Packung Magermilchpulver.
Grobes und feines Meersalz.
Suche nach bitterem Mandelextrakt. Natürlich nichts Künstliches werde ich nehmen. Finde McCormick's natürlichen Extrakt. Unser heutiges Abendessen:

„Le bouillon de légumes d'Eugénie".

Im Fond de volaille gekocht. Den habe ich nachmittags vor sich hinkochen lassen. Danach „Geleé d'amandes aux fruits frais". Es klingt sehr vornehm.
Wir trinken einfachen Tischwein: Blanc de Blancs. Das Servierte sieht appetitlich aus.
Michel Guérard sagt: wenn man abnehmen will bei seiner „leichten Küche", sollte man auf Alkohol verzichten. Dafür seinen Kräutertee trinken.
Ich bin furchtbar müde. Vom Konzentrieren, Herumlaufen, Erforschen, Kochen und dem Küchendurcheinander.

Mountford ist zufrieden, es hat ihm also geschmeckt. Mir auch.

4.TAG *Gehe zum Kräuterweiblein. Kräuter aus aller Welt gibt es dort. Vorne im Laden junges und altes Publikum. Junge kaufen Indisches, die anderen ihre Teemischungen, an deren gesunde Wirkung sie glauben. Komme mir asketisch vor und bin skeptisch. Bediene mich sonst pharmazeutischer Mittel, die mir wirkungsvoller und praktischer im Gebrauch sind. Gehe in die Alchimistenküche vom Kräuterladen. „Oh, meine Dame, hier dürfen Sie nicht rein." „Warum nicht, es ist so interessant?" - „Wegen der Gesundheitspolizei."*

Sie hat bis auf die Maisstile alles. Frage sie, wozu die von mir gewünschten Kräuter dienen.

Bärentrauben - Nieren, Blase,
Heidekrautblüte - Beruhigung und Schlaf,
Kirschenstile - Luftwege,
Löwenzahn - Leber.

Statt der Maisstile empfiehlt sie mir eine kleine Menge griechischer

Heusamen - Darm.

Zu Hause mische ich, wie Michel Guérard schreibt. Ich presse Zitronen und habe eine wohlschmeckende Infusion.

Was werde ich heute kochen? Lese zum x-ten Mal die Rezepte. Muß wieder umblättern, weil eine Sauce notwendig ist, sie steht woanders.
Einkaufen: der Gang in mein Quartier.
„Foie de veau à la vapeur..." Ach, ich warte ja noch auf meinen Couscouscier. Also dann:
„Rognon de veau - en habit vert".
Die Gemüsesorten ähneln sich bei den Rezepten.

Immer wieder Karotten, Schalotten, Zwiebeln, Porree, Selleriestauden. Keine teuren Zutaten. Sie sollen frisch und von guter Qualität sein, sagt Michel Guérard. Ich merke, daß ich fast täglich einkaufen muß. Ich werde zum Dessert
„Orange à l'orange"
bereiten. Ungespritzte Orangen - selten, aber mein Gemüsehändler ist einzig, er besorgt alles.

Anneliese leiht mir ihren „Larousse Gastronomique". Ein wunderbares Nachschlagewerk. Es wird meine Bettlektüre.
Ich brauche vier große Salatblätter und vier große Spinatblätter! Es wird von dem Eingekauften etwas übrigbleiben. Für morgen zu gebrauchen, denke ich. Salat und Spinatblätter, eine Minute blanchieren, abtropfen, auseinanderbreiten. Na, eine umständliche Prozedur. Aber

der Erfolg ist da - wir finden es leicht und wohlschmeckend. Auch den Nachtisch.

5.TAG *Auf der Suche nach Maßeinheiten und einem Eiweißschneekessel. In vielen Läden gesucht. Ich finde alles schließlich im Hotelfachhandel. Die genauen Maße scheinen mir bei der „leichten Küche" wichtig. Außerdem hatte ich keine Vorstellung davon, wieviel zehn Gramm Karotten, 15 Gramm Zwiebeln oder Champignons sind. Ich will es genau praktizieren. Die Küchenwaage ist ständig griffbereit, was mich noch etwas mehr beengt in meiner kleinen Stadtküche.*
Meine Tochter besucht mich mittags. Sie probiert: „Blancs à la neige au coulis de framboises."
Welch eine Augenweide. Auf dem weißen Eischneegebirge die eben gemixte himbeerfarbene Sauce. Das war schnell zuzubereiten, doch nicht im voraus der Eischnee. Problem also, wenn man Gäste hat. Wir beide sind entzückt. Wieder ein leichter Nachtisch, der auf der Zunge zergeht.

Der Dampfkochtopf ist eingetroffen. Jetzt werde ich gleich die Kaffeecreme bereiten. Habe meine kleinen feuerfesten Formen abgemessen, 9 cm Durchmesser, 4 cm Höhe, acht Stück davon passen genau in den neuen Brater

6.TAG

Besuch aus London: Kenneth. Rund sieht er aus. Dem wird meine „leichte Küche" guttun. Zu hohen Blutdruck scheint er zu haben. Erzähle ihm begeistert von dem fettarmen Menü, das ihn erwartet.
Es gibt:

„Salade de moules au patron"
„Grillade de boeuf aux appétits"
„Confit Bayaldi"
„Petits pots de crème au café".

Dazu trinken wir Roséwein, einfach Vin de pays de Sables von Jaques Wein-Depot. Eine gute Weinquelle. Alle Regionen Frankreichs sind vertreten, die Preise erschwinglich. Selbstabholen, versteht sich.
Sehr spät heute nacht. Muntere Unterhaltung, keine träge Minute durch schweres Essen. Mountford preist mein selbstgebackenes Demeter-Grahambrot an. Compris: Ich überbacke kleine Käsebrote, die beiden munden. Hatte das Menü nicht gereicht? Beide Männer haben es doch gelobt. Sie fanden es leicht, abwechslungsreich und schön serviert. Beim Fortgehen verspricht er, sich früher anzumelden. Denn eine schnelle Küche ist die „leichte Große Küche" nicht.

7.TAG Der Abwasch steht noch in der Küche. Lustlos mache ich mich an diese langweilige Arbeit. Manches paßt nicht in den Geschirrspüler. Und Mountford bemängelt die darin gereinigten Gläser wegen des Kalkschleiers. Er meint, der Geschmack der Getränke wird beeinflußt durch die chemischen Waschmittel. „In Frankreich", sagt er, „poliert jede Hausfrau ihre Gläser." So empfehle ich ihm das Polieren derselben.

8.TAG Keine Zeit zum Kochen. Ausstellungen, Vernissagen. Mountford würde am liebsten zu Hause speisen. Es scheint ihm zu gefallen. Heimlich der Blick auf die Waage. Ich merke das und empfehle ihm mehr Bewegung. So schnell nimmt man nicht ab. Abends Essen bei „Enio". Er macht es blumig und charmant, was er uns anbietet. Wir trinken keinen offenen italienischen Wein, wegen der schlechten Erfahrungen hier in Hamburg. Die Flasche ist gute Qualität. Wir fühlen uns sehr, sehr gesättigt. Obwohl wir teilweise halbe Portionen aßen. Wir merken den Unterschied, was das Wohlbefinden betrifft.

9.TAG Ich bin wieder in der Theorie. Frage Lydia, eine Französin, nach Parafinöl. „Wozu dient es?" „Es wird bei uns zur Diät benutzt." Ich befürchte, daß dieses Öl ranzig sein wird in Apotheken.

Lese bei Michel Guérard, warum die pürierten Gemüse wertvoller sind. Die darin enthaltene Zellulose geht nicht verloren, dient der schnelleren Digestion. Absorbiert die sauren Rückstände im Organismus. Vielleicht ist die Säure die Ursache von Gicht? Statt Sahne wird häufig fettloser Käse verwendet. Den gibt es bei uns nicht. In Frankreich täglich frisch und nicht vergleichbar mit Magerquark und Magerjoghurt. Da Michel Guérard Joghurt zu sauer findet (ich auch bei dieser Küche), nehme ich eben crême fraîche. Die gibt es bei uns. Ein Kaffeelöffel davon wird nicht schaden.

Gäste eingeladen. Ich bin schon mutig geworden. 10.TAG
Ich werde die Zeit genau planen - vom Radfahren um die Alster, Shopping, Ausruhen und Vorbereiten.
Ich kündige meine „leichte Küche" an. Man ist neugierig. Na ja, sie war schon immer kapriziös...

Aber alle kommen gern. Und ich habe eben meinen städtischen Stil, im Gegensatz zum Landleben. Das fängt schon bei der Vorratshaltung an und dem vielen Improvisieren. In der Stadt „kommt man eher vorbei" als auf dem Lande.

1.TAG *Brigitte und Albrecht zum Samstagnachmittag eingeladen, mit anschließendem Abendessen. Bin gespannt, denn diese beiden sind große Ästheten, lieben das Sensible. Der high tea ist sehr englisch. Besuchte den Wohltätigkeitsbazar der englischen Kirche. Erstand cheddar-cheese, Muffins, Lemon-curd, Waterbisquits, Erdbeerjam und Kirschgelee. Home-made.*

Zum Abend:

„Côte de veau - grillée en salade"

„Purée-mousse de choux-fleurs"

„Soufflé léger aux fraises"

Dazu weißen Loire-Wein „Pouilly-Fuissé", später den „Tisane Minceur d'Eugénie". Mountford kam nach dem Tee vom Fischen zurück. Kein Glück, kein Fisch. Brigitte hört sich an, sieht sich an, wie alles zubereitet wird. „Zu viel Umstand für uns", meint sie als Freischaffende und oft sehr beschäftigt. Bei ihrer kleinen Küche rate ich ab. Außerdem fehlt das Zubehör in der Küche. Ansonsten mangelt es nicht an schönen und wertvollen Dingen. Und Albrecht würde statt eines Mixers sicher eher eine französische bronzevergoldete Deckelvase anschaffen. Doch diese Art der Kochkunst würde sehr gut zu beiden passen. „Ach ja - si j'etais roi" - oder, wenn wir die Möglichkeit zu größerem Lebensstil hätten - sinnen wir -, würden wir gewiß nicht

selber kochen. Die Geselligkeit wäre uns wichtiger. Eine französische Köchin würde engagiert. Sie hätte Verbindungen nach Frankreich, die preisgünstiger wären. Ein Fäßchen Austern aus Arcachon, den Bourgunder oder Chablis, den Champagner von dort direkt. Die Brietorte vielleicht unpasteurisiert. (Talleyrand ließ seinen Koch mitkommen zum Wiener Kongreß. Der Brie, König der Käsesorten, sagte er, würde aus Frankreich gebracht.)

- Wir schwelgen in phantastischen Vorstellungen: „Jeanette, heute keinen Champagner zum Déjeuner, nicht ein Glas - nur Perrier." (Perrier - das Prickelndste nach Champagner).

„Jeanette, heute nur Portionen en miniature. Hélas - ich vergaß den afternoon tea. Kleine Geflügelschaumbrötchen vielleicht doch?"...

Meine Tochter ruft an, fragt nach einem Minceur-Diner. Sie ist, wie fast alle jungen Leute, für die schlanke Linie. Und deshalb schon neugierig. Sie kommt vorbei. Sieht mich wirtschaften, nachlesen, blättern, hantieren - denkt, hoffnungslos mit ihr zu sprechen. Weil ich zu beschäftigt und konzentriert bin. Der Minutenwecker klingelt, gleich rast der Mixer los. Sieht aus wie ein brodelnder Geiser. Nicht aufgepaßt. Spritzer.

12.TAG

13.TAG *Fahnde nach Gewürzen, winzigen Zwiebeln "Grelots" genannt. Finde alles.*
Denke heute, Fisch zu essen. In Seetang gebettet. Entdecke beim Fischhändler einen Hecht, 43 cm lang, den er mir schuppt, die Kiemen entfernt und ausnimmt. Er wundert sich über meinen Wunsch nach dem Seetang Und ist interessiert, was ich damit vorhabe. Gräten von Seezungen und Kopf vom Steinbutt kriege ich als gute Kundin gratis. Er fragt mich häufig nach Rezepten.
Abends: Das war eine Überraschung. Der pochierte Hecht mit Kopf und Schwanz auf weißkariertem Küchentuch und großem Holzbrett, eingebettet in den Seetang, der maiengrün geworden war, das war für uns neu. Mountford brummte zunächst. Denn man könnte keinen Süßwasserfisch in Meeresalgen garen, meinte er.
Es schmeckte großartig, reichte für beide. Die „Sauce vierge" dazu - mehr nicht. Für 8 Leute würde ich statt Hecht einen Lachs nehmen.

14.TAG *Stelle fest, Selbstanbau von Gemüse und Kräutern kommt in Mode. (Dieser Bleigehalt in der Petersilie, die Hormon-Kälber und -Hühner... wieviel Gift wir unmerklich zu uns nehmen...) So las man es im SPIEGEL. Michel Guérard verabscheut so etwas zutiefst. Er züchtet fast alles selbst im „Maison d'Eugénie"...*

Einen tiefgefrorenen Hasenrücken bereitet. Mißerfolg und von häßlicher Farbe. Lag das an dem Hasenrücken, der Lagerung oder Qualität? Werde nur noch Kaninchen, Hasen, Wild und Geflügel frisch kaufen. 15.TAG

Mountford befürchtet, daß einer unserer Balkons zum Gewächshaus umgemodelt wird.
Ich habe sie gerade in England bewundert und schwärme davon. „Zurück zum Natürlichen", sage ich zu ihm.
Er lacht, denn eben habe ich ihm berichtet, daß man Paul Bocuse's und Michel Guérard's Kochkunst auf einer kulinarischen Mittelmeer-Kreuzfahrt genießen kann. Vier Tage von Frankreich aus auf einem der Luxusschiffe des griechischen Reeders Carras. Das Klassische war schon immer teuer und einfach..., heißt es in den Mitteilungen. 16.TAG

Lese im Minceur-Buch. ...Osmose = glückliche Verbindung, vom eigenen Saft der Lebensmittel und dem Hinzugegebenen, alles in einer Aluminiumfolie verpackt. Lese, daß mehr als 1/2 - 1 Lorbeerblatt schädlich ist. Es ist ein starkes Herzgift.
Lese, daß Fett in der Friteuse, wenn es unter 170° sinkt, toxische Eigenschaften entwickelt. 17.TAG

Daß durch kurze Kochzeiten weitgehend die Vitamine und Mineralien erhalten bleiben. Daß man vorsichtig im Umgang mit Gewürzen sein soll. Daß man fast alles fettlos kocht. Dafür aromatische Substanzen verwendet. Wilde Kräuter, Seetang, grobes Meersalz, angebräunte Kalbsknochen dienen als Bett für Fleisch und Fisch. Daß alle Fonds entfettet benutzt werden. Michel Guérard meint, das schönste Kochen wäre auf offenem Holzfeuer, die älteste Art zu kochen. „Ein unvergleichliches Aroma."

18.TAG Nur ein Gast heute abend, eine Freundin. Da wir uns Viscontis letzten Film „Die Unschuld" ansehen wollen, mache ich's einfach. Ich raspele einige Wurzeln, zerschneide Stangensellerie in Julienne (dünne Streifen), eine Zwiebel in dünne Scheiben. Dies alles in den Couscouscier, im unteren Topf habe ich Kalbsknochenbrühe, die gewürzt ist. Eine Schalotte und eine ungeschälte zerdrückte Knoblauchzehe werden blondiert in einer Sauteuse mit einem Teelöffel Olivenöl. Reis gekocht. Shrimps mazeriert (getränkt) mit Worchestersauce und Dry-Vermouth. Alles dieses schnell gedünstet und in einer heißen Schüssel serviert. Hinterher „Pommes à la neige", die ich vormittags bereitet hatte. (Äpfel gedünstet mit Eischnee). Das Hauptgericht war eine Ab-

wandlung der Minceur-Rezepte und sehr gelungen. Michel Guérard sagt selbst, daß man nach seiner Lektüre mit eigener Imagination neue Einfälle haben wird. Zwei Glas trockenen Riesling aus dem Elsaß für jeden. Mocca noir. Sie ist begeistert, vor allem, weil sie abnehmen möchte, aber gern in geselliger Runde ißt. Ich wette, sie wird sehr oft vorbeikommen. Literarisch bewandert, fallen ihr Schriftsteller ein, die in ihren Romanen und Novellen über Essen und Manieren schreiben, Thomas Mann z.B. sehr ausgiebig. Bertold Brecht und Wolfgang Koeppen. Offenbar sind sie alle Gourmands, Feinschmecker also. Wie manche Leute mit Geschmack, Talent und Klugheit sich am Essen erfreuten, sagen die Namen mancher Gerichte:

Linsen à la Princesse de Conti
Lammkotelett Maintenon
Fürst Pückler Eis und
Seezunge à la meunière...
wer wohl die Müllerin...,
sicher eine Schöne...

Heute Gäste, nur vier. Das Menü:
Soufflé aux tomates fraîches
Tomatensoufflé
Sabayon de Saint Pierre en infusion de poivre
Petersfisch mit Eigelbsauce und Pfeffer,
Reis

Grillade de boeuf au gros sel

Kleine Steaks auf grobem Salz gegrillt

Oignons Tante Louise

Gedünstete Zwiebeln

Pommes à la neige

Gedünstete Äpfel mit Eierschnee

Mocca

Wein: Côteaux Champenois Moet & Chandon

Mountford lästerte: „Bringt Euch lieber ein Sandwich mit."
Etwas verunsichert lege ich einen Gang mehr ein (die „Grillade de boeuf au gros sel"). Es bleibt nicht viel übrig. Der Duft von Estragon liegt noch in der Luft.
Vorher trinken wir doch einen Cocktail. Mountford versteht das Mixen mit Vorhandenem gut. Das macht der jahrzehntelange Aufenthalt in den USA. Dazu nur schwarze Oliven, Verzicht auf Mandeln und Pistazien.
Während wir uns zu sechst im Salon unterhalten, verschwinde ich zwischendurch in die Küche. Das Eiweiß schlagen für das Soufflé, das Eigelb schlagen für den Sabayon. Letzteres warmhalten in der bain-marie (Wasserbad). Die Kerzen brennen, leise Tafelmusik spielt. Tomatenrot im goldenen Töpfchen das Soufflé. Der Fisch als

nächstes - ich präpariere alles auf einzelnen, vorgewärmten Tellern. Das ist etwas mühsam, sieht aber besser aus.

Unsere Gäste sind zufrieden, obwohl doch manches ungewöhnlich ist. Sie sind erstaunt, wie man soviel Harmonisches ohne Fett kochen kann. Offenbar habe ich die Minceur-Küchen-Geheimnisse verstanden.
Die Freunde schätzen gute Küche, aber ob man soviel Aufwand dafür investieren sollte? Sie meinen, solche Gastmähler sollte man mit Personal vorbereiten.

Mountford bekommt seinen early-morning-tea. Immer noch mit Zucker oder Kandis und ein wenig Sahne mit Magermilch verdünnt. Später etwas Diätisches: Magerquark mit Honig, Milchzucker und Orangensaft geschlagen in meinem superprofessionellen amerikanischen Mixer. 19.TAG
Lesungen aus der Literatur - drittes Programm von 8.30 - 9.00 Uhr, wenn man nicht reden mag.
Manchmal hätte er großen Appetit auf amerikanischen „poched eggs and bacon". Mit gebuttertem Toast.
Abends: Keine Lust zum Kochen. Die Haare gewaschen und gelegt. Wir gehen zu einer Vernissage mit unseren Freunden. Inzwischen ist es

Mitternacht. Peter schlägt McDonald's vor. Es schmeckt sauber und frisch. Fast klinisch. Alles ist hygienisch und eben erst nach Bestellung zubereitet. Automat, Chromstahlfließband, Wegwerfzeug. Selbstbedienung. „Auch ein zeitgemäßes Konzept", meint Peter. Und damit hat er recht. Zu Hause die Infusion d'Eugénie, die wohlig müde macht.

20.TAG *Ärgere mich über jemanden, der zu spät - viel zu spät zum Essen kommt. Schlechte Manieren.*

21.TAG *Lese, daß Elisabeth Taylor und ihr Mann bei einer Wohltätigkeitsveranstaltung in Washington Köchin und Butler sein wollen. Nur für einen Abend. - Leider! Sonst hätte ich sie den ganz Reichen empfehlen können.*

22.TAG *Mein Freund Peter kommt aus Paris zurück. In Saint-Laurent aus Paris gekleidet. Nimmt hier ungezwungen Platz, Beine auf den italienischen Hockern (sie entsprechen seinen Designs) und plaudert. Warum sind viele Deutsche dicker und unschicker als die Pariser? „Weil wir keine so große Eßkultur haben und die Franzosen vernünftiger essen", sage ich - und Hamburg eben nicht Paris ist. Hier sind schon 25 Prozent der Kinder übergewichtig. Dabei ist die*

Kampagne über gesunde Ernährung sehr heftig, mit Bundesunterstützung.
Es gibt Bücher über Bücher für die Schlankheit, selbst psychologischer Prägung. Und nebenher die nostalgischen Kochrezepte aus „Omas Zeiten". Lese in einer Tageszeitung Diätvorschlag zum Frühstück: ...Leberwurstbrötchen mit Radieschen, Marmelade und Buttermilch...
Nichts für mich!

Heute zwei Freunde zu Gast. Gaumenverwöhnte, vorsichtige Esser. Sie, Anneliese, kommt aus Südschwaben, Deutschlands Gourmand-Ecke. Es gibt einen Orangencocktail. Das C-Vitamin soll den Alkohol schneller abbauen. *23.TAG*
Das Menü:
Oeuf poule au Caviar d'Iran
Hühnereier mit Caviar
Le gigot de poulette cuit à la vapeur marjolaine
Gedämpfte, gefüllte Hühnchenkeulen mit Majoran
Et la julienne de l'égumes
Feine Streifen von Gemüse
Petits pots de crème au café
Kleine Näpfe mit Kaffeecreme
Wein

Meine Küche ist aufgeräumt. Ich hab's gelernt. Anneliese bewundert das, denn ich habe keine

Hilfe. Das heißt, gut organisieren. Neugierig, wie amerikanische Frauen Dinner für 10 bis 20 Leute „zaubern", interviewte ich sie vor zwei Jahren in USA. Sie sagen, es sei Training. Erst perfekte Organisation wirkt wie improvisiert. Das Know-how wird dort viel häufiger in TV, in Zeitungen und in Kursen exampelt. Denn Hilfe ist dort sehr teuer. Hier lese ich nur Rezepte, selten das wohlkomponierte Menü und die Geselligkeitssitten. Das ist doch gewiß so wichtig wie eine Mahlzeit, besonders, wenn sie lieblos serviert ist. Eine Mahlzeit, ein Essen, sollte ein Test sein, sagt Michel Guérard. Das finde ich auch.

24.TAG *Anneliese ruft an: „Du verdienst einen Oskar für Deine Küche." Sie fanden sie leicht, bekömmlich und wunderschön präsentiert und gesellig. Danke schön. Allzu satte Mägen machen den Geist träge, wer sich zügelt, ist ein wahrer Gourmet.*

25.TAG *Werde Mountford vorschlagen, Michel Guérard's „Maison d'Eugénie" in Les Landes zu besuchen. Dort gibt es viele Forellenflüsse und die gute Küche, vielleicht schon eine Weiterentwicklung.*

Ich habe Mountford verwöhnt. Mein Pech - wir gehen selten aus zum Essen. Rufe in Paris an. Frage meinen Freund Henry, „was sagt man dort zu der Minceur-Küche?" Ach, ist wieder alles beim alten. Man ißt wie einst. Après nous la déluge... Ich glaube nicht an das Ende dieser neuen Kochkünste. Aber wahrscheinlich hat Henry sich nicht sehr gründlich damit befaßt und in Deutschland hat er Freunde, die eben französisch kochen. 26.TAG

Würde gern einmal ein Dinner bei Gabriele Henkel erleben. Sie soll Deutschlands beste Gastgeberin sein. Läßt Originelles einfliegen aus Paris.

Mir fallen die lustigen Aufsätze von zehnjährigen englischen Kindern ein, wie sie sich das Leben ihrer Königin vorstellen. ...Sie hat fünf Staubsauger und für alles Diener. Sie ist nie allein, dabei hat sie so viele Zimmer. Sie kann den ganzen Tag Kaviar und Hummer essen, auch Torten und Bonbons, soviel sie mag... Fände es gut, wenn Kinder in den Schulen über Ernährung unterrichtet würden. 27.TAG

Werde gleich den „gâteau d'herbage à l'ancienne" bereiten. Ein Gemüsepudding im Wasserbad im Ofen. Es geht jetzt ganz einfach nach einigen Wochen Übung. 28.TAG

Demnächst Gäste: Ich werde die "hure de saumon au citron et poivre vert" vorbereiten. (Gedünstete Lachs-Sülze mit Zitrone, grünem Pfeffer in Gelee.) Und heute „estouffade de boeuf aux petits légumes" kochen (Rinderschmorfleisch mit Gemüse). Das ist ziemlich einfach, wenn man es früh genug vorbereitet, ist es ein praktisches Gericht, auch für Gäste.

Nun habe ich fast alle Rezepte ausprobiert. Die Hummer- und Krebsrezepte sind von der Jahreszeit abhängig. Ebenso die Tauben. Es sind die einzigen Rezepte, die geldlich aufwendiger sind, z.B. amerikanische Sauce zum Hummer: für 6 Personen ist ein Hummer von 800 Gramm vorgesehen.
Werde gleich mit meinem Fischhändler am Hafen sprechen. Er muß mir noch genau erklären, welche Fische ich anstatt der Mittelmeerfische kaufen kann. Saint-Pierre ist dem Steinbutt vergleichbar. Carrelet einer Scholle oder Limande. Bar einem Barsch.

Mountford und ich sind ganz eingenommen von der Minceur-Küche. Wir beide haben offensichtlich abgenommen. „Ihr seht so straff und schlank aus... Ist das die neue Küche?"

Ja, sie muß es sein. Wir betrachten sie gar nicht mehr als Diät. Und so streng halten wir uns nicht daran. Denn nicht jeden Tag habe ich die Zeit zu kochen.

FAZIT

Die „leichte Große Küche" ist sicher nicht die einzig wahre und endgültige Kochkunst, die aus Frankreich zu uns kommt. Es werden Weiterentwicklungen angekündigt. Ich meine aber, daß es lohnt, danach zu kochen. „Es öffnet die Flügel für weitere Imaginationen", sagt Guérard. Zunächst ist es etwas mühsam, weil man sich intensiv mit dieser Küche auseinandersetzen muß. Man braucht Erfahrung, lernt ökonomisch zu wirtschaften und wird zur Disziplin erzogen.

Die Gesundheit des Managers ist besonders gefährdet. Arbeitsessen und Banquettes, Cocktails und langes Aufbleiben ohne genügende Bewegung stauen Gifte und Fettablagerungen im Körper. - Einem schlanken Manager traut man mehr Dynamik zu als einem dicken, der träge wirkt. Die Ehefrau des Managers sollte deshalb diese Art zu kochen aus persönlichem Interesse lernen. Eine souveräne Hausfrau wird das einsehen und schaffen.

Hüten Sie sich vor allzu viel Eigenlob. Geben Sie Ihrem Mann ein kleines „Pedal", wenn er von den Anstrengungen in der Küche, den Umständen spricht; nach dem Motto: Alles selbstgemacht! Unwichtig. Finden Sie andere Gespräche, die amüsanter sind.

Ihre Gäste werden sich an die kleinen Mengen gewöhnen. Dabei fällt das optisch gar nicht auf. Es kommt sehr auf die Präsentation an. Die Sitte, des öfteren von den jeweiligen Gängen zu nehmen, ist bei der Minceur-Küche nicht oder kaum möglich. Es sei denn, man läßt Vorspeisen weg, und der Hauptgang ist reichlicher auf Schüsseln serviert anstatt auf Tellern. Nahm man früher nicht oft mehr, wenn das zweite Mal ein Gang gereicht wurde, schon zur Anerkennung der Hausfrau?

Versuchen Sie nicht anders zu würzen oder mehr Fett zu gebrauchen als vorgeschrieben. Die Reinheit und Leichtigkeit ginge verloren. Dafür lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, wenn Sie manches vereinfachen. Im Sommer, wenn es frisches Obst gibt z.B., braucht man keine umständlichen Rezepte daraus zu machen. Frische Erdbeeren oder Himbeeren (ohne Sahne), vielleicht auf einem Sorbet (Wassereis), werden jeden erfreuen.

Mehr als acht Personen zu Tisch zu haben, ist nicht zu empfehlen. Die Hausfrau hat, wenn sie alles allein bestellt, genug Arbeit zu bewältigen. Bei offiziellen Diners sind guttrainiertes Personal und genügend Platz und Abstellflächen notwendig, um den Effekt nicht zu verderben.

Ursula Sudeck, Journalistin und frühere Chef-redakteurin der Zeitschrift „Schöner Wohnen", hat einen Monat lang über ihre Erfahrungen mit der „leichten Großen Küche" Michel Guérards Tagebuch geführt.

Ursula Sudeck ist in Hamburg mit einem Amerikaner verheiratet, der dort eine Versicherungsfirma besitzt; ihre besonderen Interessen gelten dem modernen Design, der Kunst, den Antiquitäten - und last not least der Geselligkeit und der Kochkunst.

Foto: Horst Kreienbrink